Cena za egzemplarz 20 gr



Dodatek Techniczny

do organu „Sokół na Śląsku“

Nr. 3 Grudzień 1934

Ćwiczenia wolne wspólne.

Muzyka $^4/_4$ takt.
do ćwiczeń wolnych sokołów na zlot Związku r. 1934. Część III.

Część II.

I. 1. Ramiona wbok.
2. Ramiona wdół i wprzód.
3. Przysiad podparty.
4. Wytrzymaj.
II. 1. Podpór leżąc przodem (wyrzutem nóg wtył).
2. Wytrzymaj.
3. Wznieś lewą nogę wtył.
4. Wytrzymaj.
III. 1. Lewą nogę opuść do podporu leżąc przodem.
2. Wytrzymaj.
3.—4. Powoli ramiona ugnij (podpór leżąc przodem o ramionach ugiętych).
IV. 1.—2. Powoli siad klęczny z skłonym tułowia.
3. Podrzutem przysiad podparty.
4. Postawa — ramiona wdół.
V. 1. Ramiona wprzód.
2. Ramiona wdół i tyłem wgórę.
3.—4. Powoli waga na lewej nodze — ramiona wytrzymaj.
VI. 1.—4. Waga wytrzymaj — powoli ramiona przenieś wbok.
VII. 1.—4. Powoli postawa — ramiona powoli przenieś wprzód.
VIII. 1. Skłon podparty i do postawy wróć — ramiona wprzód.
2. Ramiona wdół i wtył.
3. Krążenie ramion łukiem strzałkowym.
4. Ramiona wdół i wprzód.
IX. 1.—4. Powtórzenie taktu VIII 1—4.

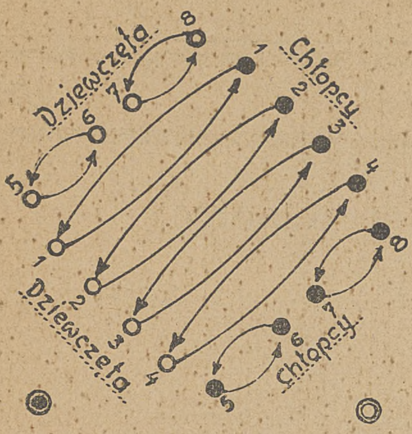
(Ciąg dalszy nastąpi.)

Rej Kominiarski.

(Dokończenie.)

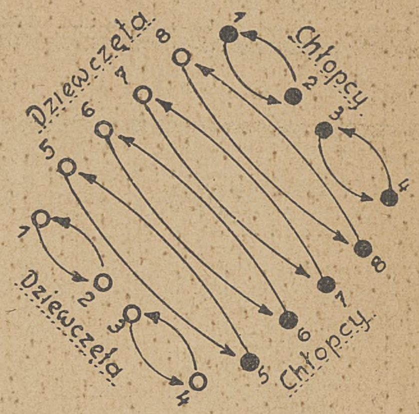
IX. 1—4 Chłopcy i dziewczynki wykonują zwrot do siebie. (Chłopcy nr. 1—3—6—8 i dziewczynki nr. 2—4—5 i 7 wykonują lewo zwrot. Chłopcy nr 2—4—5 i 7 i dziewczynki 1—3—6 i 8 w prawo zwrot powoli na miejscu.)

Rys. 1



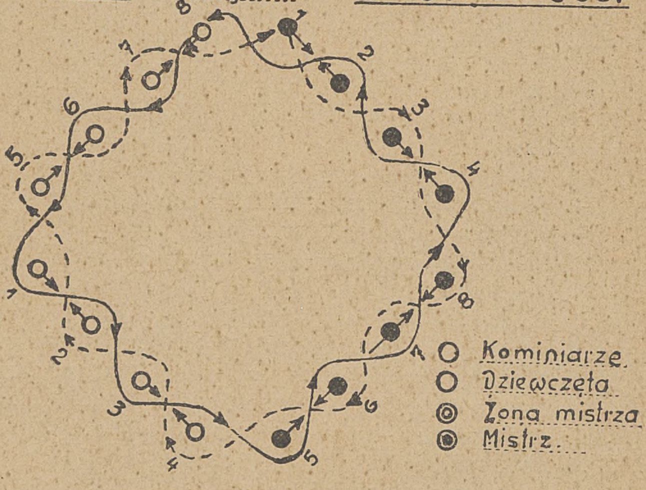
Publiczność.

Rys. 2

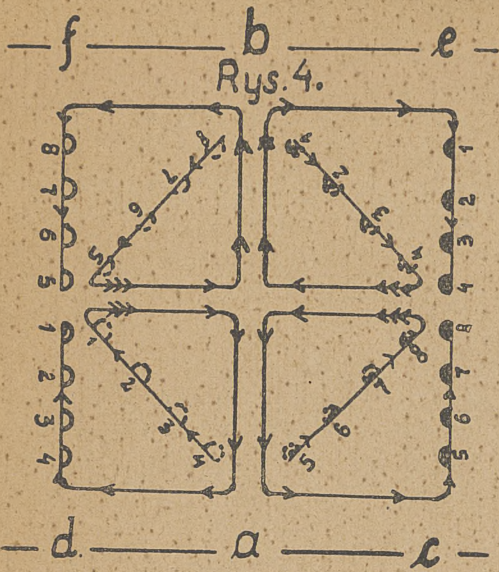


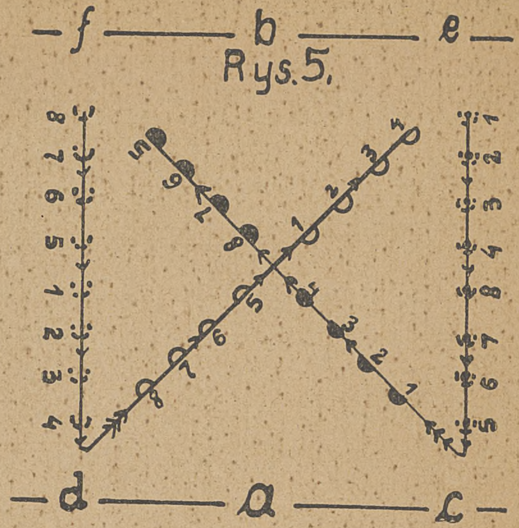
Publiczność.

Rys. 3.



Publiczność.





Publiczność.

X—XVI 1—4 Wszyscy idą naprzód przeplatanym marszem według rysunku 3. na poprzednie miejsca.

Część II.

I—IV. 1—4 Chłopcy 1—2—3—4 i dziewczęta 1—2—3—4 wykonują w lewo zwrot. Chłopcy 5—6—7—8 i dziewczęta 5—6—7—8 w prawo zwrot, idą marszem do środka sceny, następnie do punktów a i b, rozchodzą się w prawo i lewo do rogów na punkty c, d, e i f; później wzdłuż sceny w rząd, poczem wykonują zwrot do środka sceny. (Chłopcy stoją po lewej, dziewczęta po prawej stronie. Patrz rys. 4.)

V 1—4 Chłopcy i dziewczęta maszerują całym szeregiem naprzeciw siebie do środka sceny.

VI 1—4 Powoli wykonują wszyscy w tył zwrot.

VII 1—4 Wszyscy maszerują na miejsca jak IV, 4.

VIII 1—4 Chłopcy wykonują powoli w prawo zwrot, dziewczęta w lewo zwrot.

IX—XII 1—4 Chłopcy i dziewczęta maszerują począwszy od punktów c i f przez środek sceny do ustawienia w gwiazdę (patrz rys. 5). Chłopcy 1—2—3—4 i dziewczęta 5—6—7—8 wykonują w lewo — dziewczęta 1—2—3—4 i chłopcy 5—6—7—8 w prawo zwrot, podają ręce za siebie i chwytają jeden. drugiego powyżej pasa.

XIII—XVI 1—4 Wszyscy maszerują w ustawieniu gwiazdy wprzód.

Część III.

I—IV 1—4 Wszyscy wykonują w tył zwrot i maszerują z powrotem do ustawienia jak XII—4.

V—VI 1—4 Chłopcy 1—2—3—4 wykonują w lewo zwrot, chłopcy 5—6—7—8 w prawo zwrot, wszyscy chłopcy maszerują od punktu f do e i ustawiają się w jeden rząd w przestrzeni od f do e — dziewczęta 1—2—3—4 wykonują w lewo zwrot dziewczęta 5—6—7—8 w prawo zwrot, i maszerują od punktu d do c i ustawiają się w jeden rząd w przestrzeni od d do c. Na końcu wszyscy wykonują zwrot do środka.

VII 1—4 Chłopcy i dziewczęta maszerują naprzeciw siebie całym szeregiem do środka.

VIII 1—4 Wszyscy wykonują powoli w tył zwrot.

IX 1—4 Chłopcy i dziewczęta maszerują na miejsce jak VI—4.

X 1—4 Wszyscy wykonują powoli w tył zwrot.

XI—XIV. 1—4 Chłopcy 5—6—7—8 wykonują w prawo zwrot.
Chłopcy 1—2—3—4 wykonują w lewo zwrot i maszerują w dwójkach od punktu b do a i ustawiają się w dwójki na środku sceny, chłopcy z prawej strony przekładają drabinki do lewej ręki.
Wszyscy chłopcy wznoszą drabinki w górę zewnątrz, drabinki górnymi końcami się stykają.
Dziewczęta 1—2—3—4 wykonują w lewo zwrot.
Dziewczęta 5—6—7—8 wykonują w prawo zwrot, i maszerują od d do f i od c do e.

XV—XVI 1—4 Dziewczęta maszerują do punktu b i tu w parach pod podniesionemi drabinkami do wyrównanych czwórek razem z chłopcami.

Część IV.

I—IV 1—4 Chłopcy ściągają i zawieszają drabinki na ramieniu, rozchodzą się od punktu b i obchodzą od c do e i od d do f do punktu b.

V—VI 1—4 Dziewczęta maszerują za chłopcami do punktu b.
Chłopcy idą dalej i stawiają się tak jak poprzednio stały dziewczęta.

VII—VIII 1—4 Dziewczęta maszerują obok chłopców do czwórek.

IX—X 1—4 Chłopcy ze strony lewej przekładają drabinki do lewej ręki, wszyscy chłopcy postawiają drabinki na ziemi skośnie koło siebie, przytrzymując jedną ręką drabinki, dziewczęta wchodzą na drabinki jedną nogą, druga noga zwisa, jedną ręką chwytają się drabinki, drugą podają chłopcu, który powstrzymuje dizewczynkę ugiętą nad głową ręką.

XI—XIV Wytrzymaj.

XV Dziewczęta zeskakują, chłopcy zawieszają drabinki na ramię.

XVI Wytrzymaj.

Odmarsz ze sceny można wykonać w parach ze śpiewem.

P. Ch.

Nakł. Przew. Dz. Śl. Zw. Sok. — Czcionk. Księg. i Druk. Katol., Sp. Akc., Katowice
Odpowiedzialny Redaktor: Ludwik Piontek, Świętochłowice.